

वर्ष-04 अंक-03

सुलतानपुर, 21 मई 2019

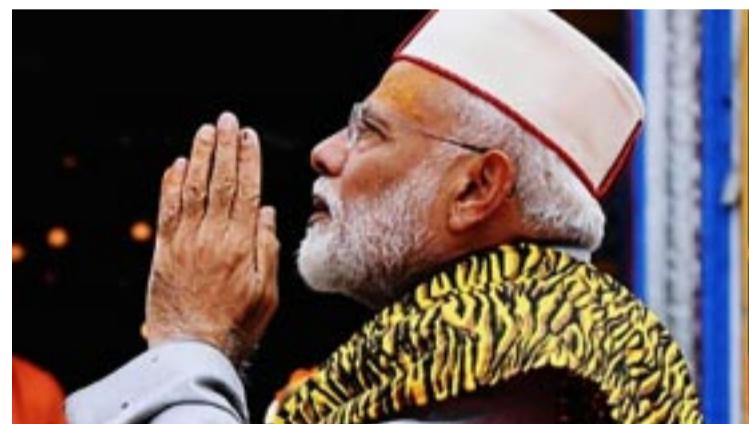
पृष्ठ : 08

मूल्य : 3.00 रुपये

गुफा में रिकॉर्ड 17 घंटे समय बिताने के बाद पीएम नरेंद्र मोदी ने केदारनाथ-बद्रीनाथ के किये दर्शन

देहरादून। गुफा में ध्यान-साधना करने तथा रिकॉर्ड 17 घंटे से भी ज्यादा का समय बिताने के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को केदारनाथ और बद्रीनाथ मंदिरों के दर्शन किये तथा पूजा अर्चना की। शनिवार को दोपहर करीब दो बजे केदारनाथ मंदिर के निकट पहाड़ में बनी गुफा के अंदर गये मोदी रविवार की सुबह करीब सात बजे बाहर निकले। गुफा से निकल कर उन्होंने सीधे केदारनाथ मंदिर का रुख किया। गुफा से मंदिर तक का करीब दो किलोमीटर का रास्ता उन्होंने छड़ी के सहारे पैदल तय किया। मंदिर पहुंचकर उन्होंने पूजा अर्चना की और भगवान शिव का जलाभिषेक किया। वह करीब आधा घंटा मंदिर के गर्भगृह के अंदर रहे जहां पुजारियों ने विधि विधान से पूजा संपन्न करायी। मंदिर से बाहर निकल कर प्रधानमंत्री ने वहां मौजूद मीडिया से बातचीत में कामना की कि भगवान केदारनाथ का आशीर्वाद भारत और संपूर्ण मानव जाति पर बना रहे। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि वह भगवान से कुछ नहीं मांगते। उन्होंने कहा, शर्में कुछ नहीं मांगता। मैं मांगने

की प्रवृत्ति से सहमत भी नहीं हूं क्योंकि उसने आपको मांगने योग्य नहीं बनाया है बल्कि देने योग्य बनाया है। ईश्वर ने उसे देने योग्य क्षमता दी है उसे वह



समाज देवता को देना चाहिए। उन्होंने कहा, श्वभगवान बाबा केदारनाथ का भारत ही नहीं पूरी मानव जाति के लिए, उनके सुख समृद्धि और कल्प्याण के लिये आशीर्वाद बना रहे। प्रधानमंत्री ने कहा कि वह उनका सौभाग्य है कि केदारनाथ की आध्यात्मिक चेतना की भूमि पर उन्हें कई वर्षों से आने का अवसर मिलता रहा है। उन्होंने

केदारनाथ आने की अनुमति देने के लिए चुनाव आयोग का भी आभार जताया और कहा कि इससे उन्हें दो दिन का विराम मिला। केदारनाथ के निकट

चल रहे कार्यों की निगरानी करते रहते हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि सामान्यतः कपाट खुलने के बाद बहुत लोग दर्शन के लिए पहुंचते हैं लेकिन जो सैकड़ों लोग उन्हें सुविधा प्रदान करते हैं, उनका भी इसमें एक बड़ा योगदान है। मोदी ने कहा कि अब केदारनाथ में काम ठीक चल रहा है और मैं अपेक्षा करता हूं कि लोग सिंगापुर और दुबई जाने के अलावा केदारनाथ तथा भारत के अन्य जगहों पर भी जायें क्योंकि अपने देश में भी देखने लायक काफी कुछ है। उन्होंने मीडिया का भी आभार व्यक्त किया कि चुनाव की व्यस्तता के बावजूद वह केदारनाथ पहुंचे और इससे अच्छा संदेश जायेगा कि केदारनाथ में सुख सुविधाएं विकसित हो चुकी हैं। मंदिर में पूजा अर्चना करने के बाद मोदी केदारनाथ से हेलीकॉप्टर से बद्रीनाथ के लिए रवाना हो गये। कड़ी सुरक्षा के बीच प्रधानमंत्री सुबह दस बजे वायुसेना के एम आई हेलिकॉप्टर से बद्रीनाथ दाम स्थित सेना के हेलिपैड पर उतरे। हेलिपैड से विशेष वाहन से बद्रीनाथ पहुंचे प्रधानमंत्री ने अलकनंदा नदी पर बने पुल को पैदल पार कर शंखिद्वारा से मन्दिर में प्रवेश किया। श्री बद्रीनाथ केदारनाथ मंदिर समिति के अध्यक्ष मोहन प्रसाद थपलियाल ने बताया कि प्रधानमंत्री ने मन्दिर के गर्भगृह में बीस मिनट तक भगवान नारायण की विशेष पूजा की और भगवान की स्वर्ण एवं कपूर आरती में शामिल हुए। उन्होंने

एक गुफा में बिताये समय का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि इस दौरान वह बाहर के वातावरण से पूरी तरह कटे रहे जहां कोई कम्युनिकेशन नहीं था। उन्होंने कहा कि वहां एक छोटी सी खिड़की से 24 घंटे केदारनाथ के दर्शन होते रहते हैं। केदारनाथ में चल रहे पुनर्निर्माण कार्यों के बारे में प्रधानमंत्री ने कहा कि विकास एक मिशन का काम है जिसमें प्रकृति, पर्यावरण और पर्यटन का ध्यान रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि केदारनाथ के काम के लिए एक समर्पित टीम है जो बहुत मुस्तैदी से काम कर रही है। उन्होंने कहा कि वह स्वयं भी समय-समय पर वीडियो कॉन्फ्रैंसिंग के माध्यम से वहां

दिल्ली बीजेपी ने की पुलिस प्रमुख से केजरीवाल के सुरक्षा कवर की समीक्षा की मांग

नई दिल्ली। भाजपा की दिल्ली इकाई ने रविवार को पुलिस आयुक्त से मुख्यमंत्री

लिखे एक पत्र में भाजपा प्रवक्ता प्रवीण शंकर कपूर ने कहा कि केजरीवाल का बयान

उनके सुरक्षाकर्मियों के साथ-साथ राष्ट्रीय राजदानी के समूचे पुलिस बल के मनोबल को नुकसान पहुंचाने वाला है। उन्होंने पत्र की प्रतियां केन्द्रीय गृह मंत्री राजनाथ सिंह और दिल्ली के उपराज्यपाल अनिल बैजल को भी भेजी हैं। केजरीवाल ने

शनिवार को आरोप लगाया था कि भाजपा उनकी जान के पीछे पड़ी है और पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की तरह उनकी सुरक्षा में तैनात पुलिसकर्मी उनकी हत्या कर सकते हैं। दिल्ली के मुख्यमंत्री ने हाल में पंजाब में भी एक समाचार

चौनल से कहा था कि भाजपा उनकी जान के पीछे पड़ी है और एक दिन वह उनकी हत्या करा देगी। कपूर ने अपने पत्र में लिखा, मुझे लगता है कि मुख्यमंत्री की ओर से आया यह बयान न सिर्फ उनकी सुरक्षा में तैनात सुरक्षाकर्मियों बल्कि अति विशिष्ट लोगों की सुरक्षा में तैनात दिल्ली पुलिस के कर्मियों के मनोबल को नुकसान पहुंचाने वाला है। कपूर ने कहा, केजरीवाल के आसपास तैनात सभी सुरक्षा कर्मियों को मनोवैज्ञानिक परामर्श दिया जाना चाहिए और दिल्ली पुलिस को तुरंत उनके सुरक्षा कवर की समीक्षा करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि दिल्ली पुलिस को केजरीवाल से उनके आरोपों के लिए माफी की मांग करनी चाहिये और अगर वह इससे इनकार करते हैं, तो उनका सुरक्षा कवर वापस ले लिया जाना चाहिये।



अरविंद केजरीवाल के सुरक्षा कवर की समीक्षा की मांग की। एक दिन पहले ही केजरीवाल ने आरोप लगाया था कि उनकी सुरक्षा में तैनात निजी सुरक्षाकर्मी उनकी हत्या कर सकते हैं। दिल्ली के मुख्यमंत्री ने हाल में पंजाब में भी एक समाचार

आवश्यकता है

के.डी.न्यूज समाचार पत्र/पोर्टल
हेतु ब्लाक संवाददाता, व तहसील
संवाददाता की आवश्यकता है।

—सम्पादक
के.डी.न्यूज

मो. 9415739288, 9721748962



सम्पादकीय

मोदी पर जनमत संग्रह जैसा चुनाव

देश इस वक्त आम चुनाव के अंतिम दौर में है। हर चुनाव में कई मुहे होते हैं। कुछ नए मुहे होते हैं और कुछ पुराने। राजनीतिक पार्टियों को लगता है कि मतदाता उनके मुद्दों और उनकी बात पर भरोसा करेगा और उसी के मुताबिक गोट करेगा। नरेंद्र मोदी से पहले देश में 13 प्रधानमंत्री (गुलजारी लाल नंदा को छोड़कर) हुए हैं, लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ कि कोई प्रधानमंत्री खुद ही चुनाव का मुद्दा बन जाए। इससे पहले प्रधानमंत्री पद पर बैठने वाले नेता के राजनीतिक विरोधी तो रहे, पर नफरत करने वाले नहीं। यह भी पहली बार हो रहा है कि नरेंद्र मोदी के विरोध में खड़े ज्यादातर लोग उनसे नफरत करते हैं। इसलिए यह आम चुनाव नफरत बनाम प्रेम का हो गया है। नरेंद्र मोदी से प्रेम करने वाले एक तरफ हैं और नफरत करने वाले दूसरी तरफ। गौरतलब है कि आपातकाल के बाद वर्ष 1977 में हुए चुनाव में इंदिरा गांधी भी इस तरफ मुद्दा



नहीं बनी थीं। उस समय इमरजेंसी की ज्यादतियां और नसबंदी प्रमुख मुद्दा थे। इस लोकसभा चुनाव में यूं तो बहुत से मुद्दे हैं, सत्तारूढ़ दल और विपक्ष की तरफ से भी, लेकिन विपक्ष के न चाहने पर भी यह चुनाव राष्ट्रपति प्रणाली जैसा हो गया है। बल्कि यह कहें कि ये चुनाव से ज्यादा मोदी पर जनमत संग्रह जैसा हो गया है तो गलत नहीं होगा। वर्ष 1971 के बाद डॉ. मनमोहन सिंह अकेले ऐसे प्रधानमंत्री हुए जिन्होंने लगातार पांच साल के दो कार्यकाल पूरे किए, पर उन्हें भी दोनों बार पूर्ण बहुमत नहीं मिला। वर्ष 1984 के बाद पहली बार पूर्ण बहुमत वाली कोई सरकार और प्रधानमंत्री फिर से जनादेश मांग रहा है। वर्ष 1984 के बाद यह भी पहली बार हो रहा है कि सत्तारूढ़ दल के समर्थक पार्टी के लोकसभा उम्मीदवारों की ओर देख ही नहीं रहे हैं। वोट न तो पार्टी के नाम पर पड़ रहा है और न ही उम्मीदवार के नाम पर। गोस्वामी तुलसीदास ने लिखा है कि नाते सकल राम ते मनियत। वह एकनिष्ठ भक्ति के कायल थे। नरेंद्र मोदी के साथ भी इस चुनाव में कुछ ऐसा ही हो रहा है। वोट मोदी को जिताने के लिए पड़ रहा है या फिर हराने के लिए। दरअसल मोदी ने जाति की राजनीति करने वाली राजनीतिक पार्टियों के सामने मुश्किल खड़ी कर दी है। पांच साल में केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के जरिए उन्होंने जातियों को वर्ग में तब्दील कर दिया है। जब प्रधानमंत्री मोदी कहते हैं कि उनकी जाति गरीब है तो वे दरअसल इसी वर्ग को संबोधित कर रहे होते हैं। जाति और इस नए वर्ग की की राजनीतिक जंग की असली और सबसे कठिन परीक्षा उत्तर प्रदेश में हो रही है। एक तरफ तीन दलों बहुजन समाज पार्टी, समाजवादी पार्टी एवं राष्ट्रीय लोकदल का गठबंधन है और दूसरी तरफ भाजपा। कांग्रेस भी कहीं-कहीं पर लड़ाई को त्रिकोणीय बना रही है। गठबंधन को अपने अंकगणित पर भरोसा है। वह मानकर चल रहा है कि यह अंकगणित केमिस्ट्री में बदलेगा ही। सपा और कांग्रेस दो साल पहले यूपी विधानसभा चुनाव में यहीं गलती कर चुके हैं। प्रधानमंत्री मोदी की जाति पर मायावती जिस कदर हमलावर है उससे लग रहा है कि सपा-बसपा के वोट दूसरे के उम्मीदवारों को पूरी तरह ट्रांसफर नहीं हो रहे हैं। आजमगढ़ में मायावती को दलितों से यह अपील करनी पड़ा कि यह समझो कि अखिलेश नहीं, मैं चुनाव लड़ रही हूं। मायावती प्रधानमंत्री मोदी पर जिस तरह से निजी हमले कर रही हैं, उससे ऐसा प्रतीत हो रहा है कि उनका दलित (अब तो केवल जाटव बचा है) वोट भी खिसक रहा है। इस बात की संभावना बढ़ रही है कि इन चुनावों में यह मिथ टूट जाए कि मायावती अपना सौ फीसदी वोट सहयोगी दल को ट्रांसफर करा सकती हैं। प्रधानमंत्री मोदी ने पांच साल में जाति धर्म से हटकर एक वर्ग तैयार किया है। इसे नई अस्मिता की राजनीति कहें, केंद्रीय योजनाओं का लाभार्थी वर्ग कहें, विकास के साथ खड़ा होने वाला वर्ग कहें या कुछ और नाम दें, लेकिन इस वर्ग को मोदी पर भरोसा भी है और उम्मीद भी। इस वर्ग का यहीं भरोसा मोदी की सबसे बड़ी ताकत है। यह वर्ग इस बात से कर्तई प्रभावति होने को तैयार नहीं है कि उसका सांसद कैसा था या कैसा होगा? वह देख रहा है कि उसका वोट मोदी को फिर से प्रधानमंत्री बनाएगा। मोदी को वोट देने के साथ ही वह यह भी कहता है कि विधानसभा चुनाव में दूसरी राजनीतिक पार्टियों और उम्मीदवारों को देखेंगे, लेकिन अभी मोदी के अलावा वह किसी के बारे में सोचने को तैयार नहीं है। इस वर्ग में हर जाति के लोग हैं। मुस्लिम महिलाओं का एक तबका भी इसमें शामिल है। इन दिनों अमेरिका की टाइम्स पत्रिका की आवरण कथा की चर्चा हो रही है। इस आवरण कथा में मोदी को विभाजनकारी बताया गया है। भारत में मोदी विरोधियों ने इसे हाथोंहाथ लिया। एक बार तो ऐसा लगा कि चुनाव नतीजे की घोषणा हो गई है, जबकि उसमें ऐसा कुछ नहीं लिखा है जो भारत में मोदी विरोधियों ने एक बार नहीं, कई-कई बार न लिखा हो। उसी पत्रिका में मोदी की आर्थिक नीतियों की सराहना करते हुए एक लेख छपा है, लेकिन उस लेख को उल्लेख योग्य नहीं माना गया। इससे यह पुनः रेखांकित होता है कि देश में मोदी की आलोचना या विरोध करने वाले नहीं, बल्कि नफरत करने वाले हैं।

भारतीय राजनीति का लुंपेनाइजेशन

अंकित “राधे”

आप ईरान के तेल पर प्रतिबंध लगा सकते हैं, मगर वहां के किसी शायर और उसके कलाम पर कैसे? संयोग देखिये, ईरान के विदेश मंत्री मोहम्मद जावेद जरीफ के नई दिल्ली से विदा लेने के 24 घण्टे बाद 15 मई को घोषणा हुई कि ईरान के महान शायर फिरदौसी की काव्य रचना, 'शाहनामा' को तैयार कर लिया गया है। इस महत्वाकांक्षी परियोजना को भारत और ईरान के कलाकारों के सहकार से चार साल में पूरा किया गया। हर साल 15 मई को ईरान के प्रसिद्ध शायर अबुल कासिम फिरदौसी तुसी को याद किया जाता है। शाहनामा में साठ हजार शेर हैं, जिसे रचने में ईरान के शायर फि रदौसी को 35 साल लगे थे। 25 फरवरी 1010 को फि रदौसी जब इसे खुरासान के शासक महमूद गजनी को समर्पित करने गये, तब वह हर शब्द का एक दीनार देने के बायद से मुकर गया। महमूद गजनी के इस वायदा खिलाफी से फिरदौसी के तन-बदन में आग लग गई। उन्होंने सुलतान की घनघोर निंदा करते हुए शाहनामे में एक कविता को जोड़ दी। इस तरह 'शाहनामा' एक वायदा खिलाफ सम्राट की भर्त्सना का प्रतीक बन गया। कुछ साल बाद महमूद गजनी के मंत्रियों ने सलाह दी कि फिरदौसी को जो रकम देना तय हुआ था, उसका भुगतान कर दें। क्योंकि, साम्राज्य के जिस कोने में हम जाते हैं, लोग वो पक्षियां सुनाते हैं, हमारा सिर शर्म से झुक जाता है। सुल्तान के सहमत होने पर दीनारों से लदी गाड़ी फिरदौसी के घर पहुंची, उस समय उनका जनाजा निकल रहा था। बदहाली के बावजूद, फिरदौसी की खुद्दार बेटी ने उस रकम को लेने से मना कर दिया। इस तरह महमूद गजनी जैसा सम्राट, एक शायर का आजीवन कर्जार रहा। फिरदौसी का शाहनामा ईरानी अस्मिता की पहचान है। इस ग्रंथ में ईरानी सुल्तानों का इतिहास है। फि रदौसी ने रूस्तम, सोहराब जैसे पात्र निर्मित किये, जो बाद में पारसी थिएटर व हिंदी सिनेमा के प्रमुख किरदार बने। एक ही ग्रंथ में प्रेम, विछोह, विद्रोह, वीरता, क्रूरता, मक्कारी, दुष्टता को शायर ने समेट दिया है। ईरान में शाहनामा जितनी तरह से बार-बार छपा है, किसी और पुस्तक का पुनर्मुद्रण नहीं हुआ है। भारत में 32 किलो के इस ग्रंथ को नये सिरे से सजाकर तैयार करने में चार साल लगे। भारत में शाहनामा के प्रकाशन की टाइमिंग कुछ अजीब सी कही जाएगी। समय चुनाव का है। आज जो लोग शासन चला रहे हैं, उनकी वायदाखिलाफी, मक्कारी को क्या 'शाहनामा' से जोड़ा जाना चाहिए? हर भारतवासी के खाते में 15 लाख रुपये देने, दो करोड़ रोजगार के बायदे को 'न्यू इंडिया के शाहनामे' से क्यों नहीं जोड़ा जाए? इन दोनों मुश्किल सवालों का जवाब, इस प्रोजेक्ट को देखने वाले व नूर माइक्रोफिल्म के प्रमुख मेंहदी खाजा पीर की मुस्कुराहटों में कहीं विलीन हो जाता है। कल तक मोदी सरकार के मंत्री बोलते थे, अमेरिकी प्रतिबंध को नहीं मानेंगे, ईरान से तेल आयात जारी रखेंगे। अब ये बैकफुट पर हैं। ईरान के विदेश मंत्री मोहम्मद जावेद जरीफ सोमवार को दिल्ली आये, और खाली हाथ लौट गये। उनकी

समकक्ष सुषमा स्वराज ने बता दिया कि ईरानी तेल के आयात पर चुनाव बाद आने वाली सरकार निर्णय करेगी। ऐसा पहली बार हुआ कि 56 इंच की सरकार ने दोनों हाथ खड़े कर दिये। इस निर्णय के बीच में निर्वाचन आयोग कहीं नहीं है। 15 दिनों की अवधि में क्या भारत में तेल संकट की स्थिति पैदा नहीं हो सकती? शायद, फर्क न भी पड़े। इंडियन स्ट्रेटेजिक पेट्रोलियम रिजर्व लिमिटेड के सीईओ एसपीएस आहूजा बताते हैं कि भारत के पास 87 दिन का तेल भंडार है। मगर, ऐसा क्या है कि भारत, ईरान से तेल आयात वाले मुद्दे पर अमेरिका को नाराज करने की स्थिति में नहीं है? पहली नजर में मसूद अजहर दिखता है, जिसे अंतरराष्ट्रीय आतंकी घोषित कराने में अमेरिका की बड़ी भूमिका रही है। दूसरा, चुनाव का अंतिम चरण, जिसे कोई बाहरी शक्ति प्रभावित न करे। यह भी रणनीति का हिस्सा हो सकता है, जिसे मोदी सरकार प्रत्यक्ष रूप से प्रकट नहीं कर सकती। रूस जब अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव को प्रभावित कर सकता है, तो अमेरिका दक्षिण एशिया में क्यों नहीं? भारत के तमाम वेब पेज का सर्वर यदि अमेरिका होस्ट करता है, तो कैसा भी खेल संभव है। ध्यान से देखिये, तो सत्ता पक्ष के अंदर एक अदृश्य डर की गुंजाइश बनी हुई है। जब मोदी है तो मुमकिन है, उधर ट्रंप है, तो कैसे नामुमकिन है? अमेरिकी सांसदों को भारतीय चुनाव से अपडेट करने के वास्ते कांग्रेसनल रिसर्च सर्विस (सीआरएस) ने अच्छी—खासी सामग्री भेजी है। एक माह पहले भेजी सीआरएस की सूचनाओं में खुलकर नहीं कहा गया कि मोदी की सत्ता वापसी होगी। उस रिपोर्ट में मोदी सरकार की कमजोर आर्थिक नीतियों और अंतर्राष्ट्रीयों को उजागर किया गया है। 19 मई को अंतिम मतदान के बाद अमेरिकी खुफिया एजेंसियां क्या आकलन करती हैं, इस आशय की खबर मिलनी बाकी है। मगर, जरूरी नहीं जो सूचनाएं वाशिंगटन से निकलती हों, अक्षरशरू सही साबित हों। जनवरी 2019 के तीसरे हफ्ते सीआईए की डायरेक्टर जीना हैस्पेल नई दिल्ली आई थीं। अमेरिकी खुफिया एजेंसी के निदेशक का नई दिल्ली के अक्षरधाम मंदिर में जाना और स्वामीनारायण ट्रस्ट वालों से उनका संवाद कई सवालों को जन्म देता है। जीना हैस्पेल के अमेरिका लौटने के बाद, यूएस सीनेट सेलेक्ट कमेटी ऑन इंटेलीजेंस' की बैठक हुई, जिसमें नेशनल इंटेलीजेंस के डायरेक्टर डैन कोट्स, श्वारतीय चुनाव में कैसा माहौल रहेगा, उस रिपोर्ट के साथ हाजिर हुए। डैन कोट्स ने अपनी रिपोर्ट में जानकारी दी कि बीजेपी व उसके हिंदूवादी समर्थक नेता कार्यकर्ताओं में जोश जगाने के लिए माहौल गरम रख सकते हैं। हिंसा की छिपपुट वारदातों से मुसलमानों के प्रति अविश्वास का वातावरण बन सकता है। इस स्थिति फायदा उठाकर इस्लामी टेररिस्ट ग्रुप भारत में पांच प्रसार सकते हैं। नेशनल इंटेलीजेंस के डायरेक्टर डैन कोट्स ने चुनाव तक सीमा पार से आतंक को उकसाने व फायरिंग की घटनाओं के जारी रहने का संकेत दिया था। उस समय सीनेट सेलेक्ट कमेटी ऑन इंटेलीजेंस की बैठक में उपस्थित सीआईए की डायरेक्टर जीना हैस्पेल

ने यहां तक आशंका जताई थी कि लोकसभा चुनाव से पहले हिन्दुस्तान में सांप्रदायिक तनाव का माहौल रहेगा। अब आप खुद तय कीजिए कि अमेरिकी खुफिया रिपोर्ट किस हद तक सही साबित हुई है। 2019 का आम चुनाव, पिछले चुनावों से अलग होगा। व्यापक हिंसा होगी, ऐसी आशंका देश—विदेश की सभी खुफिया एजेंसियां व्यक्त कर चुकी हैं। मगर, भारतीय राजनीति का इस कदर लुपेनाइजेशन (लफुआकरण) होगा, इसका आकलन विदेशी एजेंसियां नहीं कर पाई। खुद जब पीएम मंच पर बोलें कि मुझे कई—कई किलो गालियां रोज दी जा रही हैं, तो उसका असर उनके भक्तों पर पड़ना स्वाभाविक है। इस पूरे चुनाव में बंगाल हिंसा के साथ—साथ बदजुबानी का अखाड़ा बन गया। ममता बैनर्जी का बात—बात पर तप जाने वाला स्वभाव, मानो बीजेपी नेताओं के लिए वरदान बनकर आया है। वो बोलतीं ‘पब्लिक लोकतांत्रिक तरीके से तमाचा मारेगी। मोदी मंच पर शब्दों को घुमाकर तोहमत लगाते, देखिये, ममता दीदी ने मुझे थप्पड़ मारने को कहा है।’

बात को घुमा देने की कपट कला से विपक्ष को चकरा देना, सही को गलत और गलत को सही कहने की बाजीगरी ने सबसे बड़ा नुकसान किसका किया है? पहली बार मतदान कर रहे वोटरों की मनरूसिथि को ये लोग कितना प्रदूषित कर चुके, इसका अंदाजा भी है? साठ फीसद युवा मतदाताओं को मुद्दे से दूर कर उनमें उन्माद का इंजेक्शन दिया गया, ऐसे आम चुनाव को किस बात का महापर्वश बोल रहे हैं? ममता बैनर्जी को सोशल मीडिया पर जिस तरह की गालियां दी जा रही हैं, वो हमारे समाज की मानसिक गिरावट का सबसे गलीज सच है। ऐसी गालियां मायावती को दी गई होतीं, तो दलित समाज शायद बर्दाश्त नहीं कर पाता। देशव्यापी दंगा होना तय था। 1840 में सबसे पहले मार्क्स और फ्रीडरिच एंगल्स ने लुपेनप्रोलेटेरियट शब्द की चर्चा की थी। उनका आशय उन रिएक्शनरी ताकतों से था, जिसमें नल्ले—निकम्मे, आवारा, क्रिमिनल्स, प्रोस्टिव्यूट्स तक शामिल थे। सोचिए, 179 साल पहले प्रयोग में आया लुपेन शब्द आज की राजनीति में कितना प्रासारिक हो गया? लुपेनाइजेशन के इस दौर में जो सबसे अधिक अनियंत्रित हुआ है, वह है राजनेताओं की जुबान। कमल हासन ने महात्मा गांधी के हत्यारे को आधुनिक भारत का पहला हिंदू आतंकवादी कह उन्माद फैलाने का ही काम किया। जब पूरी तरह आग लग गई, उनकी रैली में पत्थर और अंडे चले उसके बाद बोलते हैं, ‘आतंकवादी’ हर धर्म में हैं। साधी प्रज्ञा ठाकुर नाथूराम गोडसे का महिमामंडन करती है, फिर माफी मांगती है। मोदी अभी प्रज्ञा ठाकुर के बयान पर अपनी व्यथा व्यक्त कर ही रहे थे कि उनके मंत्री अनंत कुमार हेगड़े ने गोडसे के प्रति नजरिया बदलने की बात कह दी। लगे हाथ कर्नाटक का बीजेपी सांसद नलिन कटिल ने ट्वीट किया, ‘गोडसे’ ने एक को मारा, कर्साब ने 72 को, और राजीव गांधी ने 17 हजार को मारा। मध्यप्रदेश के एक बीजेपी प्रवक्ता ने गांधी को ‘पाकिस्तान का राष्ट्रपिता’ घोषित कर दिया। मतलब, पूरी राजनीति को इन गैर जिम्मेदार लोगों ने सर्कस बनाकर रख दिया है।

मतगणना कार्मिकों का दो दिवसीय प्रथम प्रशिक्षण हुआ समाप्त

गना केन्द्र के भीतर पान, गुलखा, मोबाइल आदि रहेगा पूर्ण प्रतिबन्धित : डीएम

सुलतानपुर। सुलतानपुर लोक सभा निर्वाचन क्षेत्र के अन्तर्गत पाँचों विधान सभा की मतगणना 23 मई को पूर्वान्ह 08 बजे से शुरू किये जाने हेतु मतगणना कार्मिकों के दो दिवसीय प्रथम प्रशिक्षण विकास भवन सभागार में आज समाप्त हो गया। जिला निर्वाचन अधिकारी डीएम दिव्य प्रकाश गिरि ने मतगणना कार्मिकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि मतगणना में निष्पक्षता एवं पूरी पारदर्शिता होनी चाहिये। इसलिये सभी मतगणना कार्मिक पूर्ण रूप से प्रशिक्षित हो लें, यदि कहीं संशय हो तो पुनः मास्टर ट्रेनर से पूर्ण जानकारी प्राप्त कर लें। जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि मतगणना कार्य शुरू किये जाने पर सबसे पहले कन्ट्रोल यूनिट(सी0यू0) का नम्बर एवं सील को उपस्थित अभिकर्ताओं को अवश्य दिखाकर किया जायेगा। उन्होंने कहा कि सी0यू0 में रिकार्ड मत ही मान्य होगा। यह कार्य बहुत ही आसान है, परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है।

उन्होंने कहा कि यदि कहीं कठिनाई आती है, तो मौके पर उपस्थित माइक्रो आर्जवर अथवा एआरओ को अवगत करायें उसका समाधान तत्काल होगा। उन्होंने कहा कि मतगणना केन्द्र के भीतर पान, गुटखा आदि सहित मोबाइल कोई भी मतगणना कार्मिक अपने साथ लेकर नहीं जा सकेगा। मुख्य विकास अधिकारी डीएम भरने के दौरान कहा कि कोई भी मतगणना कार्मिक किसी प्रकार का टेंशन न लें, जो—जो प्रारूप भरने के लिये दिये जायेंगे, उसका प्रशिक्षण अवश्य प्राप्त कर लें। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण में जितना ही आप लोग ध्यान देंगे उतना ही मतगणना के समय आपको फायदा मिलेगा। उन्होंने कहा कि जहां उन्हें समझने में दिक्कत आ रही वह अपने नोट बुक में नोट कर लें और मास्टर ट्रेनर से बार-बार प्रयास कर सीख लें। अपर जिला अधिकारी(प्रशाठ) उप जिला निर्वाचन अधिकारी हर्ष देव

हत्या के मामलों तीन आरोपियों की जमानत नामंजूर पुलिस पर हमले एवं दुष्प्रेरण समेत अन्य में आरोपियों को मिली राहत

सुलतानपुर। हत्या, जानलेवा हमले एवं आत्महत्या के दुष्प्रेरण समेत अन्य गंभीर मामलों में आरोपियों की तरफ से जमानत अर्जी अदालतों में प्रस्तुत गयी। जिस पर सुनवाई के पश्चात तीन आरोपियों को जिला जज कोर्ट से राहत मिली है, जबकि तीन हत्यारोपियों की जमानत अर्जी सम्बंधित अदालतों ने खारिज कर दी। मामला चांदा थाना क्षेत्र से जुड़ा हुआ है। जहां पर हुए जानलेवा हमले के मामले में आरोपी देवमणि निषाद की तरफ से जिला जज की अदालत में जमानत अर्जी पर सुनवाई चली। इस दौरान बचाव पक्ष के अधिवक्ता अरबिन्द सिंह राजा ने आरोपों को निराधार बताया, वहीं अभियोजन पक्ष ने विरोध जाहिर किया। तत्पश्चात जिला जज ने आरोपी की जमानत मंजूर कर ली। दूसरा मामला भी चांदा थाना क्षेत्र से जुड़ा है। जहां पर पुलिस पर हुए जानलेवा हमले के मामले में आरोपी हसीब समेत अन्य का नाम प्रकाश में आया। मामले में हसीब की तरफ से प्रस्तुत जमानत अर्जी पर सुनवाई के दौरान बचाव पक्ष के अधिवक्ता संतोष कुमार पांडेय ने पुलिस पर हुए हमले की कहानी को झूठा बताते हुए आरोपों को निराधार बताया। वहीं अभियोजन ने जमानत पर विरोध जाहिर किया। उभय पक्षों को सुनने के पश्चात जिला जज ने हसीब की अर्जी मंजूर कर ली।

एसपी आवास के सामने शव रखकर प्रदशन
सुलतानपुर। 13 मई को दोस्तपुर थाना क्षेत्र के सुरहुरपुर गांव में दो पक्षों के बीच मारपीट हुई थी। दोनों पक्षों की ओर से एक दूसरे के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई गई थी। एक पक्ष की तरफ से सरवरी नाम की महिला को गंभीर चोटें आई थीं। उसे जिला अस्पताल से लखनऊ रेफर कर दिया गया था। जब महिला की इलाज के दौरान मौत हो गई तो परिजनों ने पुलिस प्रशासन पर घूस लेने का आरोप लगाते हुए एसपी कार्यालय के शुक्रवार की देर शाम जाम लगा दिया। उच्चाधिकारियों के समझाने पर आक्रोशित लोग शांत हए और आवागमन बहाल हो सका।

नाली चोक होने से संक्रामक बीमारियों का बढ़ा खतरा

•
सुलतानपुर। लंभुआ कर्से में सड़क के दोनों तरफ बनी नाली चोक हो जाने के कारण पानी सड़क की दोनों पटरी पर महीनों से फैला हुआ है। इथानीय प्रशासन व्यापारी नेता, प्रधान के रुचि न लेने के कारण लंभुआ कर्से के व्यापारी परेशान हैं और प्रशासन के खिलाफ आक्रोशित हैं। सलंभुआ कर्से में महीनों से नाली का पानी सड़क की पटरी पर फैला हुआ है, जिससे व्यापारियों के साथ साथ बाजार में आने वाले राहगीरों को भी काफी परेशानी होती है। स कर्सेवासी कई बार इस मामले की शिकायत विधायक देवमणि दूबे, वीडियो, प्रधान, उपजिलाधिकारी से किया, किंतु कोई फायदा नहीं हुआ। व्यापारी नेता इस मामले में चुप्पी साधे हुए हैं।

निष्पक्षता एवं समय का विशेष ध्यान रखा जाये। प्रशिक्षण में मास्टर ट्रेनर सत्यदेव पाण्डेय ने सी०य० (कन्नोल यूनिट) के विषय में विभिन्न जानकारियाँ दी। उन्होंने बताया कि मतगणना के उपरान्त प्रारूप 17 सी भाग दो प्रत्येक टेबल कार्मियों को भर कर अपने सहायक निर्वाचन अधिकारी के टेबल पर प्रस्तुत की जायेगी। उन्होंने बताया कि मतगणना सुपरवाइजर की टेबल के सामने निधारित स्थल पर अधिकृत गणना एजेंटों, जिनके पास पहचान पत्र हों, वही रहेंगे। मान्यता प्राप्त राज्यीय दलों के अभिकर्ता, मान्यता प्राप्त अन्य राज्यीय दलों के अभिकर्ता, जिन्हें आयोग द्वारा प्रतीक चिन्ह आरक्षित किया है। प्रशिक्षण में बताया गया कि पंजीकृत अन्य दलों के अभिकर्ता, निर्दलीय उम्मीदवारों के अभिकर्ता रहेंगे। मास्टर ट्रेनर श्री पाण्डेय ने बताया कि मतगणना सुपरवाइजर कन्नोल यूनिट कैरिंग बाक्स की सील गणना एजेंटों को दिखाने उपरान्त ही

बाक्स खोलेंगे तथा कन्द्रोल यूनिट के परिणाम खण्डधरिजल्ट सेक्शन को खोलने से पूर्व उस पर लगी सील उम्मीदवारों गणना एजेंटों को दिखाने के उपरान्त परिणाम खण्ड खोलेंगे। मास्टर ट्रेनर सुनील सिंह ने बताया कि प्रत्येक विधान सभा में पॉच-पॉच वीरी पैट की पर्चियों का मिलान किये जाने सम्बन्धी विभिन्न जानकारी दी। मास्टर ट्रेनर सर्वेश कुमार द्वारा पीपीटी का प्रजेंटेशन स्क्रीन पर करके प्रशिक्षणार्थियों को मतगणना सम्बन्धी विभिन्न बिन्दुओं की जानकारी दी गयी। प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण के दौरान जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी द्वारा उन्हें परिचय पत्र दिये गये इस मौके पर जिला प्रशिक्षण अधिकारी एकों दूबे जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी पन्नालाल सहित अन्य अधिकारी, मास्टर ट्रेनर शिक्षक, डॉ० जनार्दन राय व द्वितीय दिवस के प्रशिक्षण में आये समस्त माइक्रो आञ्जर, मतगणना पर्यवेक्षक, मतगणना सहायक व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी दोनों पालियों में उपस्थित रहे।

स्टेकी जमीन पर नहीं रुक रहा निर्माण

- कोर्ट के स्थगन आदेशों के बावजूद भी कागजी खेल कर पुलिस कर रही मनमानी
- कोतवाली नगर व कादीपुर क्षेत्र से जुड़ा है मामला

सुलतानपुर। कोर्ट कुछ भी आदेश कर दे, लेकिन पुलिस है कि मानने को तैयार नहीं, बल्कि कोर्ट के आदेश को तोड़—मड़ार कर पेश करके उच्चाधिकारियों से लेकर कोर्ट तक को गुमराह किया जाता है और अगले पक्ष का काम कराकर मुहमांगी रकम वसूली जाती है। पुलिस के ऐसे कारनामे सामने आये हैं। पहला मामला कोतवाली नगर थाना क्षेत्र के नरायनपुर—दुर्गापुर गांव से जुड़ा है। जहां के रहने वाले दिनेश चंद्र मिश्र ने गांव स्थित अपनी भूखंड संख्या 231 पर विपक्षीगण कृष्णाचंद्र मिश्र आदि के जरिए किये जा रहे कब्जे पर रोक लगाने के संबंध में जिला न्यायालय में मुकदमा दायर किया। कोर्ट ने विवादित भूखंड पर यथा—स्थिति कायम रखने के लिए विपक्षियों को निर्माण करने से मना भी कर दिया। बावजूद इसके पुलिस की मदद से विवादित भूखंड पर निर्माण हो रहा है। मामला विभागीय होने के चलते ही पुलिस विवादित भूखंड पर स्टे के बावजूद हो रहे निर्माण कार्य को रुकवाना जरूरी नहीं समझ रही, जबकि मामला हाईकोर्ट तक पहुंच चुका है। दूसरा मामला कादीपुर कोतवाली क्षेत्र के पांडेय का पुरा मजरे मैनेपारा गांव से जुड़ा है। जहां के रहने वाले मनोज कुमार पांडेय ने विवादित भूमि के सम्बंध में कोर्ट से स्टे कराया है। बावजूद इसके स्थानीय पुलिस की मदद से विवादित भूखंड पर निर्माण हो रहा है। प्रकरण की शिकायत एसपी से भी हुई है, लेकिन हाल वहीं है। पुलिसिया मैनेजमेंट को लेकर कादीपुर कोतवाल से बात की गयी तो उन्होंने सफाई देते हुए कोर्ट के आदेश का अनुपालन कराने का विश्वास दिलाया।

**कोतवाल समेत अन्य के खिलाफ कार्यवाही
के लिए कोर्ट ने डीएम को लिखी चिट्ठी**

सुलतानपुर। किशोरी से दुष्कर्म मामले में हाईकोर्ट के निर्देश के बाद भी अभियोजन पक्ष गवाहों को पेश करने में लापरवाही बरत रहा है। जिस पर कड़ा रुख अपनाते हुए स्पेशल जज आरपी सिंह ने इस लापरवाही के चलते प्रतिकूल आदेश पारित होने पर डीएम को ही जिम्मेदार ठहराने एवं नगर कोतवाल समेत अन्य कर्मियों पर कार्यवाही के संबंध में जिलाधिकारी को पत्र भेजा है एवं एसपी को भी गवाहों को पेश कराने के संबंध में निर्देशित किया है। मामला कोतवाली नगर थाना क्षेत्र से जुड़ा है। जहां के रहने वाले अजय गुप्ता के खिलाफ किशोरी से दुष्कर्म का आरोप है। इस मामले में आरोपी अजय काफी दिनों से जेल में निरुद्ध है। मामले में हाईकोर्ट ने छह माह के भीतर केस निस्तारित करने का बीते छह दिसम्बर को ही निर्देश दिया था। जिसके अनुपालन में मामले की सुनवाई कर रहे स्पेशल जज आरपी सिंह ने गवाहों को पेश कराने के लिए कई बार प्रासेस जारी किया, लेकिन नगर पुलिस गवाहों का सम्मन ही नहीं तामिल करा सकी, नतीजतन पेशी पर कोई गवाह ही नहीं पहुंच रहा है। इस लचर कार्यशैली पर कोर्ट ने कड़ा रुख अपनाते हुए पूर्व में पांच सौ रुपये का हर्जा भी अभियोजन पक्ष पर किया था। बावजूद इसके अभियोजन पक्ष की लापरवाही जारी रही। मामले में सुनवाई के लिए नियत तिथि पर भी यही हाल रहा। जिस पर अदालत ने कड़ा रुख अपनाते हुए एक हजार रुपये का हर्जा किया है। अदालत ने हर्ज की राशि को जमा कराने एवं लापरवाह अभियोजक, नगर कोतवाल समेत अन्य जिम्मेदारों के खिलाफ उचित कार्यवाही कराने के संबंध में डीएम को पत्र भेजा है। साथ ही अदालत ने यह चेतावनी दी है कि अभियोजन की इस लापरवाही से मुकदमें में कोई प्रतिकूल आदेश होता है तो उसके जिम्मेदार डीएम ही होंगे। कोर्ट ने एसपी को भी गवाहों को डाजिर कराने के संबंध में कड़ा निर्देश दिया है।

एमबीबीएस के छात्र ने की हॉस्टल में फांसी लगाकर की आत्महत्या

बाराबंकी। हिद इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस के हॉस्टल में एक मेडिकल छात्र ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक छात्र एमबीबीएस द्वितीय वर्ष का छात्र था और मूल रूप से बिहार प्रांत पटना का निवासी था। मौके से मिली कॉपी में छात्र ने आत्महत्या की बात लिखी है। फील्ड यूनिट ने मौके से साक्ष्य एकत्र कर शव को कब्जे में ले लिया है। छात्र के अवसादग्रसित होने की बात कही जा रही है। बिहार प्रांत के पटना जिला क्षेत्र के थाना बकशी मैदान के सम्पत्तचक बेगमपुर निवासी डॉ. शैलेंद्र कुमार का पुत्र शुभम कुमार (23) हिद इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (हिद मेडिकल कॉलेज) में एमबीबीएस द्वितीय वर्ष का छात्र था। वह कॉलेज परिसर में स्थित ब्रह्मपुत्र ब्याज हास्टल की तीसरी मंजिल पर कमरा नंबर 410 में रहता था। उसके साथ कमरे में द्वितीय वर्ष का छात्र प्रयागराज के मुट्ठीगंज थाना क्षेत्र के मालवीय नगर निवासी रक्षित कपूर भी रहता है। रक्षित ने बताया कि वह सुबह साढ़े नौ बजे क्लास करने गया था, लेकिन शुभम नहीं गया था। करीब साढ़े तीन बजे वह वापस लौटा तो कमरा भीतर से बंद था। काफी आवाज लगाने और खटखटाने पर भी

जब दरवाजा नहीं खुला तो उसने अपने साथी दिव्यांशु शर्मा व अन्य के साथ पीछे स्थित खिड़की से देखा। तो शुभम का शव बेड शीट के फंडे से लटक रहा था। अन्य छात्रों ने जीवित होने की संभावना के साथ तत्काल दरवाजा तोड़कर उसे नीचे उतारा, लेकिन उसकी मौत हो चुकी थी। जानकारी पर मौके पर सीओ सिटी सुशील कुमार सिंह, नगर कोतवाल एम्ड सिंह रघुवंशी, सहित एसआइ अरुण कुमार मिश्रा, परवेज आलम आदि पहुंचे। मृतक के रूम पार्टनर के बयान दर्ज किए। मृतक के मोबाइल पर उसकी मौसी का फोन आ रहा था जिन्हें मामले की सूचना दी गई। फोन में उसकी मां सहित कई अन्य की मिस कॉल पड़ी थी। कमरे में मिली एक कॉपी में अलग-अलग पन्नों पर निराशाजनक बातें लिखी थीं। जीवन बहुत कठिन होना, रुपये बर्बाद न करना और कई गीत के साथ आत्महत्या करने की बात लिखी थी। सीओ सिटी ने बताया कि जो लेख मिला है और जो उसके साथियों से बात हुई है। उससे प्रतीत हो रहा है शुभम अवसादग्रस्त था। जांच की जा रही है, परिवारजन देर रात तक आएंगे, जिसके बाद स्थिति और स्पष्ट होगी।

माहे रमजान रुह की पाकीजगी और तजक्किए का महीना

बाराबंकी। यह वह महीना है जिसमें इंसान अपनी रुह की गंदगी को दूर कर सकता है, खुद को पाक बना सकता है, अपने आप को पाकीजा बनाने की कोशिश मामूली कोशिश नहीं है, नफस को पाक रखने की कोशिश करना मामूली कोशिश नहीं बल्कि यह तो नवियों के आने का मकसद रहा है, कुर्अन ने तालीम और तजक्किए को नवियों के आने का मकसद बताया है। इतालीम और तजक्किया नवियों के आने का वह मकसद है जिसके बारे में कोई यह नहीं कह सकता है कि अब तजक्किए की जरूरत नहीं रही, या कल तजक्किया मुश्किल था आज आसान हो गया है, जैसे इमामों के रौजे की जियारत ही को देखिए जिसका तजक्किए में अहम रोल है यही जियारत पहले कितना कठिन काम होता था, सफर की मुश्किलें इतनी थीं कि हर किसी के लिए अल्लाह के घर की जियारत आसान काम नहीं था और न ही इमामों के रौजों की लेकिन अल्लाह का शुक्र अब यही सफर आसान हो गया है, कुर्अन और किताबें हर समय मोबाइल में मौजूद हैं, पूरी पूरी लाइब्रेरी मोबाइल में मौजूद है, जबकि पहले सफर वैरैक्स

में किताबों का इस तरह इस्तेमाल मुकाबिल नहीं था। ठीक है यह आसानियां हुई हैं लेकिन गुनाहों में फंसने का इन्तेजाम भी खूब कायदे से हुए हैं और इन सब हालात को देखते हुए तजक्किए के रास्ते भी मुश्किल हो गए हैं और जैसे जैसे इंसानी जिंदगी आगे बढ़ रही है वैसे वैसे इंसान का रास्ता कठिन होता जा रहा है, इन कठिन परिस्थियों में हकीकी कामयाबी का खयाल ही बदल कर रह गया है, कुर्अन ने इंसान की असली कामयाबी को तजक्किए के तौर पर बयान किया है, जबकि इंसान माद्दियत और दुनिया परस्ती की तरफ भाग रहा है और अफसोस तो तब होता है जब इस तजक्किए और मानवियत के महीने में भी इंसान तजक्किए और पाकीजगी को अनदेखा करता है। मुस्किल है किसी के दिमाग में यह सवाल हो कि यह तजक्किया क्या होता है, तो हम सीधे और सादे शब्दों में कह सकते हैं कि तजक्किए का मतलब अपनी बातनी यानी अंदरूनी सलाहियतों को रास्ते से काफी दूर कर देता है।

बुद्ध जन्मोत्सव पर मौर्य समाज ने किया विशाल खीर दान का आयोजन

बाराबंकी। गौतम बुद्ध का बताया हुआ ज्ञान सर्व समाज के लिए कल्याणकारी है और विष्वको एक सूत्र में पिरोने की क्षमता उनके धर्म में है। बुद्ध का जन्म 563 ई ५० पूर्व बैसाख पूर्णिमा को हुआ था तथा आज ही के दिन महा कारुणि कबौद्ध अस्तव सम्यक सम्बुद्ध तथा गत गौतम को महा परि निर्वाण की प्राप्ति हुई थी। ऐसासम्पूर्णविष्वमेंअन्य किसीमहापुरुष के साथ कभी नहीं हुआ भगवान गौतम बुद्ध के जन्मोत्सव की खुपी में मौर्य समाज द्वारा विगत कईवर्षों से विशाल खीर दानोत्सव का भण्डारा आयोजित किया जाता है। वहीं दूसरी तरफ बुद्ध के धर्म की चर्चा करने दूर-दराज से भन्तेगण आते हैं। अब की बार 2582वें जन्मदिन की खुपी में छाया चौराहा पर खीरदान का कार्यक्रम सुबह से लेकर देर रात तक चलता रहा। हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद स्वरूप खीर ग्रहण किया। आयोजित कार्यक्रम के अतिथिगण धर्मराज सिंह (सदर विधायक), राम सागर रावत (पूर्व सांसद), व आर०पी० गौतम एवं अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। खीरदान की शुरुआत भगवान बुद्ध की स्तुति करते हुए अम्बरीष शास्त्री, सुरेन्द्रमौर्य, शोभाराम, राम नरेश आदि ने की। खीर दानोत्सव के कार्यकर्ताओं में राहुल मौर्य, शोभित, दीपांकर, आभाश, सक्षम, शिवकुमार, शैलेन्द्र, लवकुश, अजय आदि लोग मौजूद रहे।

खुद को खुदा की राह में समर्पित कर देने का पाक महीना माह-ए-रमजान

बाराबंकी। खुद को खुदा की राह में समर्पित कर देने का पाक महीना माह-ए-रमजान ना सिर्फ रहमतों, बरकतों की बारिश का वक्फा है बल्कि समूची मानव जाति को प्रेम, भाईचारा, और इंसानियत का संदेश भी देता है उक्त कथन देवा ब्लॉक में देवा चेयरमैन साहबे आलम वारसी द्वारा आयोजित रोजा इफतार पार्टी में शिरकत करने पहुंचे सदर विधायक धर्मराज सिंह उर्फ सुरेश यादव ने कही। विधायक धर्मराज ने कहा कि क्षेत्र की विरासत गंगा जमुनी की रही है उसी को आगे बढ़ाने का काम वो करते चले आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि इफतार पार्टी का मतलब आपसी भाईचारे और प्रेम को बढ़ाना है ताकि वर्षों से क्षेत्र में हिन्दू मुस्लिम का जो भाईचारा है वो कायम रहे यही वर्षों से हमारी परंपरा रही है उन्होंने कहा कि रोजा मुस्लिम, हिन्दू, ईसाई धर्म में अलग नाम से जाना जाता है, लेकिन मकसद एक है। इसके अलावा इफतार पार्टी में भारी संख्या में पहुंचे रोजादारों के साथ मिलकर विधायक धर्मराज ने मुलक की बेहतरी, तरकी, अमन एवं भाईचारा बनाए रखने की दुआ मांगते हुए इफतार भी किया। इस अवसर पर आलम कुरैशी, दुल्लू मो कायदा, निसार वारसी, फैज वारसी, फैसल वारसी, सलाम वारसी, कलाम वारसी, कामता प्रसाद यादव, रिजवान संजय, नोमान मलिक, बाबुल मिश्रा, अमित यादव, जसवंत यादव, सुधीर यादव समेत कई लोग मौजूद रहे।

राजकीय पशुचिकित्सालय कोटवाधाम की डिस्पेन्सरी जर्जर भवन पशुओं का उपचार खतरे से खाली नहीं

सिरोली गौसपुर बाराबंकी। राजकीय पशुचिकित्सालय कोटवाधाम की डिस्पेन्सरी जर्जर भवन में डाक्टर व अन्य स्टाफ को बैठकर पशुओं का उपचार करना खतरे से खाली नहीं कई वर्षों से जीर्ण शीर्ण भवन में ही पशुओं का उपचार किया जा रहा है। भवन की मरम्मत हुए डॉ विजय विक्रम सिंह पशुधन प्रसाद अधिकारी अम्बुज तिवारी सर्वेन्ट लखपति व पैरावेट के साथ उपचार किया जिसमें मटर डिलियम और सुरेश यादव कोटवाधाम आदि के पशुओं का उपचार किया।

सड़क निर्माण की गुणवत्ता से बिफरे मुख्य अभियंता

अयोध्या। अमेठी जिले में लोक निर्माण विभाग के प्रांतीय खंड से नई तकनीक से निर्मित विश्वेश्वर मार्ग के बौडीकरण में निरीक्षण के दौरान मुख्य अभियंता अनुराग चतुर्वेदी को गुणवत्ता मानक के अनुरूप नहीं मिली। 11वें

करा रहा है। प्रमुख अभियंता का निर्देश है कि नई तकनीक से सड़क निर्माण में गुणवत्ता से समझौता न किया जाए। यहीं वजह है कि नई तकनीक से निर्मित होने वाली सड़क की गुणवत्ता परखने के लिए मुख्य अभियंता को



किलोमीटर में दो सौ मीटर से निर्माणानी सड़क की गुणवत्ता की परख मानक के अनुरूप न मिलने से नाराज दिखे। मुख्य अभियंता ने इसे मानक के अनुरूप निर्माण कराने का निर्देश अधिकारी अभियंता आरडी चौधरी को दिया। कहा, अगर एक सप्ताह में सुधार न हुआ तो ठेकेदार को ब्लैक लिस्टेड कर दिया जाएगा। वह फिर से सड़क की गुणवत्ता का निरीक्षण करने आएंगे। लोक निर्माण विभाग नई तकनीक से सड़क का निर्माण

मौके पर जाने लगे हैं। मुख्य अभियंता के अनुसार सड़क की मजबूती के लिए डब्लूएमएम प्लांट से पहली बार निर्मित कराया जा रहा है। इसमें तारकोल की खपत कम कर सीमेंट का इस्तेमाल किया जा रहा है। सीमेंट इस्तेमाल होने से सड़क की मजबूती के लिए पानी से भीगी बोरी से तरी कराई जाती है। उनके अनुसार नई तकनीक का सबसे ज्यादा लाभ लागत कम होने का है।

एक जून से शुरू होगी गुमनामी की शूटिंग

अयोध्या। नेताजी सुभाषचंद्र बोस पर केंद्रित फिल्म गुमनामी की शूटिंग एक

कोलकाता से रामभवन पहुंचने वालों में प्रोडक्शन डिजाइनर शिवाजी पाल, कला



जून से रामभवन में शुरू होगी। यह जानकारी फिल्म निर्माण से जुड़ी संस्था एसवीएफ इंटरटेनमेंट के लोगों ने दी। शूटिंग की लोकेशन का जायजा लेने

निर्देशक श्रीमंतो, वापी, राकेश एवं सिद्धांत शामिल थे। प्रोडक्शन टीम ने रामभवन के उत्तराधिकारी एवं सुभाषचंद्र बोस राष्ट्रीय विचार केंद्र के अध्यक्ष शक्ति सिंह के

ट्रेन की पार्सल बोगी से लारवों का सामान चोरी

अयोध्या। ट्रेन की पार्सल बोगी से चोरी का मामला सामने आया है। घटना साकेत एक्सप्रेस की है। ट्रेन रविवार की सुबह फैजाबाद जंक्शन पहुंचने पर कपड़ा व्यापारी अपना पार्सल लेने पहुंचा तो इसका पता चला। व्यापारी ने रेलवे सुरक्षा बल को कार्रवाई के लिए तहरीर सौंपी है। व्यापारी का कहना है कि पार्सल बोगी से उसका दो लाख 23 हजार रुपये का कपड़ा लापता है। अब्बास का कहना है कि कई अन्य व्यापारियों के माल भी लापता हैं। उनका

कहना है कि तहकीकात की जा रही है। अंबेडकरनगर जिले के कपड़ा व्यापारी मजहर अब्बास का कहना है कि 17 मई को उनका पार्सल मुंबई से बुक हुआ था। पार्सल साकेत एक्सप्रेस से आ रहा था। रविवार की सुबह ट्रेन फैजाबाद पहुंचने पर उहौं रेलवे से फोन आया। अब्बास का कहना है कि वे पार्सल लेने पहुंचे तो सभी नग खुले हुए थे। उनमें मौजूद कपड़े लापता थे। अब्बास का कहना है कि कई अन्य व्यापारियों के माल भी लापता हैं।

पटरी से उतरा डीएमटी का वैगन, रेल यातायात प्रभावित

अयोध्या। ट्रैक मरम्मत में लगी डिविजनल मैट्रियल ट्रेन का एक वैगन शनिवार को बेपटरी हो गया। ये हादसा फैजाबाद जंक्शन के करीब मोदहा इलाके में हुआ। दुर्घटना के चलते अंबेडकर नगर-लखनऊ व फैजाबाद-इलाहाबाद रेल प्रखंड पर यातायात प्रभावित हो गया। हादसा में लाइन पर होने की वजह से अधिकारियों में हड्डकंप मच गया। तत्काल मौके पर पहुंचे रेल अधिकारियों एवं रेलवे सुरक्षा एजेंसियों ने राहत कार्य शुरू कराया। ढाई घंटे की मशक्कत के बाद रेल यातायात बहाल हुआ। लाइन क्लीयर होने के बाद पहली ट्रेन फैजाबाद-दिल्ली एक्सप्रेस को रवाना किया गया। मरम्मत के दौरान रुदौली, आचार्य नरेंद्रदेव व मालीपुर में ट्रेनों को रोका गया।

फैजाबाद-लखनऊ रेल प्रखंड पर शनिवार को मोदहा से सालारपुर के बीच ट्रैक के किनारे गिरी गिराने का काम चल रहा था। डीएमटी से गिरी गिराई जा रही थी। इसी बीच मोदहा के पास अचानक डीएमटी का एक वैगन पटरी से उतर गया। माना जा रहा है कि गिराते वक्त गिरी पहिये के नीचे आ जाने से पहिया फिसल गया, जिसकी वजह से हादसा हुआ। फिलहाल



बंद हो गई थी, जिसके चलते लंबा जाम लगा रहा। मरम्मत के दौरान किसान एक्सप्रेस को रुदौली, नौतनवां एक्सप्रेस को आचार्य नरेंद्रदेव रेलवे स्टेशन और फरक्का को मालीपुर रेलवे स्टेशन पर रोका गया।

ट्रक पलटा, बाल-बाल बचे चालक खलासी

मयाबाजार (अयोध्या)। बनारस से कोयला लोड कर गौंडा जा रही ट्रक अनियंत्रित होकर टंडौली रेलवे क्रॉसिंग



गोसाईगंज थाना अंतर्गत टंडौली रेलवे क्रॉसिंग मोड़ पर कोयले से लदी ट्रक अनियंत्रित होकर पलट गई। हादसे का

साथ बैठक की। सिविल लाइंस स्थित रामभवन वही स्थान है, जहां गुमनामी बाबा ने अपने आखिरी दिन बिताए थे और यहीं अंतिम श्वास ली थी। गुमनामी बाबा के बारे में मान्यता है कि वे नेताजी सुभाषचंद्र बोस थे और बाबा के रूप में वर्षों तक उन्होंने भूमिगत जीवन व्यतीत किया। शक्ति सिंह ने बताया कि प्रोडक्शन यूनिट के सदस्य तीन दिन तक अयोध्या-फैजाबाद में रहेंगे। उन स्थलों का जायजा लेंगे, जो गुमनामी बाबा से संबंधित रहे हैं। फिल्म में नेताजी की भूमिका का निर्वहन मशहूर बंगला अभिनेता प्रसेनजित भट्टाचार्य करेंगे। निर्देशक श्रीजीत मुखर्जी तथा निर्माता श्रीकांत मोहता हैं।

के सड़क किनारे पलट गई। इस हादसे में ट्रक के चालक परिचालक बाल-बाल बच गए। बताया जाता है कि रविवार सुबह चार बजे अयोध्या मार्ग के

सुखद पहलू यह रहा कि इसमें चालक रामब्रज खलासी सहित बच गया। रेलवे पुलिस चालक एवं खलासी को पृष्ठाताछ के लिए अंबेडकरनगर ले गई है।

आर्केस्ट्रा को लेकर घराती-बराती भिड़, दूल्हा की पिटाई

अयोध्या। महराजगंज थाना क्षेत्र के मांझा काजीपुर में वैवाहिक समारोह में आर्केस्ट्रा के दौरान उपजे विवाद में जमकर मारपीट हुई। बीच-बचाव करने गए ग्राम प्रधान को भी नशे में धुत बरातियों ने नहीं बरखा। उनके सिर में चोट आई है। दर्जन भर से अधिक वाहन तोड़े गए। मारपीट में दोनों पक्ष पक्ष के दूल्हे सहित कई लोग घायल हुए। महराजगंज पुलिस ने किसी तरह स्थिति पर नियंत्रण किया। रात में ही बराती वाहन लेकर भाग निकले। एहतियातन गांव में पुलिस लगा दी गई है। रविवार को काजीपुर मांझा में भालचंद्र, जिलाजीत, व रुनझुन के यहां बारात आई। भालचंद्र की बरात

ग्रामीणों व बरातियों में मारपीट शुरू हो गई। बरातियों के कई वाहन तोड़े गए। उनमें भगदड़ मच गई। महराजगंज थानाध्यक्ष सुनील सिंह फोर्स के साथ पहुंच स्थिति संभाला। ग्राम प्रधान को अयोध्या एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। आर्केस्ट्रा का प्रोग्राम बंद कर दिया गया। वैवाहिक समारोह निपटा सुबह विदाई हुई। गांव के बाहर जिलाजीत के यहां से दुल्हन के साथ वापस जा रहे दूल्हे की गांव के कुछ युवकों ने पिटाई कर दी। दूल्हे का सिर फट गया। माहौल फिर गरमा गया। मामला किसी तरह शांत कराया गया। थानाध्यक्ष ने बताया कि किसी पक्ष ने कोई तहरीर नहीं दी है।

दहेज में मोटरसाइकिल की मांग पर गर्भवती बहू को पीट-पीटकर मार डाला

गोण्डा। जिले में दहेज में मोटरसाइकिल न मिलने से नाराज चल रहे पति और ससुर ने बहू की पीट पीटकर कर हत्या कर दी। मृतका के भाई ने दोनों आरोपियों के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कराई है। मामला ग्राम पंचायत रंजीत नगर के बढ़ीपुरावा की है। जहां गुरुवार को दोपहर बाद कंचन वर्मा (22) की उसके पति राजेश वर्मा पुत्र ननके ने पीट पीटकर हत्या कर दी थी। और मामला छुपाने के लिए शाम को पांच बजे सीएचसी ले गए थे जहां चिकित्सक उमेश कुमार मौर्य ने उसे मृत घोषित कर दिया था। गांव वालों ने मृतका के भाई अशर्फी पुत्र जवाहरलाल निवासी जुगराज पुर थाना इटियाथोक ने बताया कि गांव वालों से सूचना मिली कि उसको मारापीटा गया है जिससे उसकी बहन बेहोशी की हालत में है। मौके पर पहुंचा तो उसकी बहन मर चुकी थी। उसने यह भी बताया कि तीन साल पहले उसके बहन की शादी हुई थी तभी से दहेज में मोटरसाइकिल की मांग पर उसे प्रताड़ित करते थे। मौके पर पहुंचे नायब तहसीलदार ईंवेंट्र कुमार तथा थानाध्यक्ष ने लाश का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। थानाध्यक्ष संतोष कुमार तिवारी ने बताया कि मृतका के भाई की तहरीर पर दहेज हत्या की प्राथमिकी दर्ज कर ली गई है। बताया जा रहा है मृतका गर्भवती भी थी।

जमुनियाबाग में जिंदा जलाए गए युवक की मौत

गोण्डा। जिले में बीते मंगलवार की देर रात कोतवाली देहात क्षेत्र के जमुनियाबाग में दबंगों द्वारा जिंदा जलाने के प्रयास में बुरी तरह से झुलसे युवक की रविवार को लखनऊ में मौत हो गई है। युवक विष्णु गोस्वामी की मौत की खबर मिलते ही खोरहंसा इलाके में तनाव के मद्देनजर फोर्स तैनात कर दी गई है। एसडीएम नीतिन गौर ने झुलसे युवक की मौत की पुष्टि की है। बता दें कि कोतवाली देहात क्षेत्र के मुगलजोत निवासी विष्णु कुमार गोस्वामी मंगलवार रात जमुनियाबाग अपने पिता रामगिरी को लेने गया था। वहाँ गोण्डा-फैजाबाद रोड किनारे लगे नल पर युवक पानी पीने लगा। उसी बीच दबंग लोग भी आ गए और युवक पर पेट्रोल डालकर जिन्दा फूंक दिया। पुलिस ने चारों आरोपियों को गिरफ्तार कर दिया था। इसके बाद दो दिन इलाके में खासा तनाव रहा। रविवार दोपहर युवक की मौत की सूचना मिलते ही एक बार फिर संवेदनशीलता बढ़ गई है। युवक इलाज लखनऊ में चल रहा था। जहां रविवार को उसने दम तोड़ दिया। इसे लेकर फिर जन सामान्य में खासी प्रतिक्रिया देखने को मिल रही है।

सड़क किनारे खड़े वृद्ध की बाइक की टक्कर से मौत

गोण्डा। जिले में बेलसर की तरफ से आ रहे अनियंत्रित बाइक सवार ने सड़क किनारे खड़े वृद्ध को जोरदार टक्कर मार दी। घटना के थोड़ी देर बाद ही जिला अस्पताल ले जाते समय वृद्ध की मौत हो गई। बताते चलें कि तरबगंज से नवाबगंज रोड पर दीन पुरावा के पास रोड के किनारे खड़े बजरंग गुप्ता उम्र लगभग 65 वर्ष को बेलसर की तरफ से आ रहे बाइक सवार में जोरदार टक्कर मार दी जिससे रोड पर ही वृद्ध गिर पड़ा। लेकिन तत्काल प्राथमिक उपचार के बाद जिला अस्पताल ले जाते समय लौब्बाटेपरा के पास वृद्ध की मौत हो गई। जिसके के बाद परिजनों ने स्थानीय थाने में बाइक सवार बालक राम पाल निवासी चक शिवरहा नवाबगंज के विरोध तहरीर देकर मुकदमा पंजीकृत कराया है। थानाध्यक्ष संजय कुमार दुबे ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा जा रहा है।

स्कूली छात्राओं को सिखाए गए आत्मरक्षा के गुर

गोण्डा। जिले की महिलाओं और स्कूली छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाए जा रहे हैं। ऑपरेशन आत्मरक्षा अभियान टीम उन्हें मुश्किल घड़ी में निपटने के तरीके बता रही है। शनिवार को ऑपरेशन आत्मरक्षा अभियान के तहत एन्टी रोमियो टीम मिलेनियम पब्लिक स्कूल जानकीनगर पहुंची। टीम की महिला आरक्षी सीमा वर्मा ने छात्राओं को यूपी डायल 100 और महिला हेल्पलाइन नंबर 1090 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। टीम की महिला आरक्षी—हेल्पलाइन सीमा वर्मा ने छात्राओं को आत्मरक्षा संबंधी उपयोगी बातें जैसे—गुड टच व बैड टच के संबंध में जानकारी दी। उन्हें आत्मरक्षा के गुर भी सिखाए। इस अभियान में एन्टी रोमियो टीम की महिला आरक्षी कविता मौर्य और मिलेनियम पब्लिक स्कूल के प्रधानाचार्या रीना तिवारी व स्कूल के अन्य शिक्षकगण भी मौजूद रहे।

सड़क हादसे में दो की मौत

गोण्डा। जिले में शनिवार सुबह बारात से लौट कर घर जाते समय ट्रक की चपेट में आने से दो लोगों की मौत हो गई। मृतक के भाई की तहरीर पर अज्ञात ट्रक चालक के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कर जांच व कार्रवाई की जा रही है। तथा मृतक के शव का पीएम कर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया। थानाध्यक्ष कौड़िया इंस्पेक्टर अजय कुमार सिंह ने बताया कि आर्यनगर कर्नलगंज मार्ग पर छिरास के पास 2 लोग कौड़िया थाना क्षेत्र के लैबुडवा गांव से बारात कर घर वापस जाते समय नान बाबू पुत्र श्यामलाल उम्र 25 वर्ष निवासी प्रधान पुरावा भदुवातरहर व सुरेश कुमार पुत्र भगौती उम्र 27 वर्ष निवासी कर्मडीकला एक ही मोटरसाइकिल से दोनों लोग अपने घर जा रहे थे। छिरास के पास पहुंचे ही थे सामने से आ रही गिर्ही भरी ट्रक के चपेट में आने से सुरेश कुमार की मौके पर ही मौत हो गई जबकि नान बाबू को अस्पताल ले जाते समय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र रूपईडीह पर मौत हो गई दोनों लोगों के शव का पंचनामा कर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। मृतक के भाई देवी प्रसाद पुत्र श्यामलाल निवासी प्रधान पुरावा भदुवातरहर के तहरीर पर अज्ञात ट्रक चालक के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कर जांच व कार्रवाई की जा रही है।

बैंक में चोरी करने का प्रयास करने वाले 24 घण्टे में गिरफ्तार

गोण्डा। जिले में खोरहंसा कांड के आरोपियों को ताबड़ोतोड गिरफ्तार करने के बाद पुलिस को एक और सफलता मिली है। बैंक चोरी का असफल प्रयास करने में नाकाम रहे थे। घटना के सम्बन्ध में थाना में केस दर्ज कर लिया गया था। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस अधीक्षक ने तत्काल घटना स्थल का निरीक्षण किया और प्रकरण की गम्भीरता को देखते हुए स्वयं के पर्यवेक्षण में क्षेत्राधिकारी मनकापुर के नेतृत्व में थानाध्यक्ष धानेपुर, स्वाट व सर्विलांस की संयुक्त टीम गठित कर घटना के शीघ्र व सफल अनावरण के लिए निर्देशित किया था। घटनास्थल से साक्ष्य एकत्रित करने के लिये फौल्ड यूनिट व डाग स्क्वाड की भी मदद ली गई। पुलिस अधीक्षक के कुशल पर्यवेक्षण के फलस्वरूप क्षेत्राधिकारी मनकापुर के नेतृत्व में किये गये अथक प्रयासों के बाद दिनांक 17 मई को मुख्यिर की सूचना पर कोईपुर नहर पुलिया के स्ट्रांग रूम को काटकर कैश चोरी

करने का प्रयास किया था। उसी दौरान गश्त कर रही पीआरवी 3432 के हूटर बजने के कारण चोरी करने में नाकाम रहे थे। घटना के सम्बन्ध में थाना में केस दर्ज कर लिया गया था। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस अधीक्षक ने तत्काल घटना स्थल का निरीक्षण किया और प्रकरण की गम्भीरता को देखते हुए स्वयं के पर्यवेक्षण में क्षेत्राधिकारी मनकापुर के नेतृत्व में थानाध्यक्ष धानेपुर, स्वाट व सर्विलांस की संयुक्त टीम गठित कर घटना के शीघ्र व सफल अनावरण के लिए निर्देशित किया था। घटनास्थल से साक्ष्य एकत्रित करने के लिए फौल्ड यूनिट व डाग स्क्वाड की रेकी कर इस घटना को अंजाम देने का प्रयास किया था। पकड़े गये तीनों ने अपने व्यक्तिगत शौक को पूरा करने के लिये अपराध करना बताया है। पूर्व में थाना धानेपुर क्षेत्र में चोरी की अन्य घटनाओं को कारित किया जाना भी स्थीकार किया है।

समर कैम्प में बच्चों ने दिया

पर्यावरण संरक्षण का संदेश

गोण्डा। पूर्व माध्यमिक विद्यालय कुरसहा में बच्चों ने एक अनूठी पहल शुरू की है। विद्यालय के समर कैम्प में बच्चों ने विद्यालय के गमलों की मिट्टी बदली सूखे पौधों की जगह नये पौधे लगाए। स्लोगन तैयार कर लोगों को जल संरक्षण के लिए प्रेरित किया। विद्यालय के समर कैम्प को देखते हुए अभिभावकों ने छुट्टियों में देखभाल के लिए विद्यालय के एक एक गमले को गोद भी लिया। कैम्प में प्रधानाध्यक्ष यापक विवेक पाठक ने जल संरक्षण करने पर्यावरण प्रदूषण रोकने तथा स्वच्छता के प्रति सजग रहने का संदेश बच्चों तथा अभिभावकों को दिया। गोपाल कृष्ण शुक्ल, शिवकुमार, संजय, प्रहलाद, सुन्दर लाल, राधवराम आदि ने समर कैम्प के माध्यम से पर्यावरण जागरूकता फैलाने के प्रयास की सराहना की है।

फोन पर बैंक से जुड़ी कोई भी जानकारी शेयर न करें : एएसपी

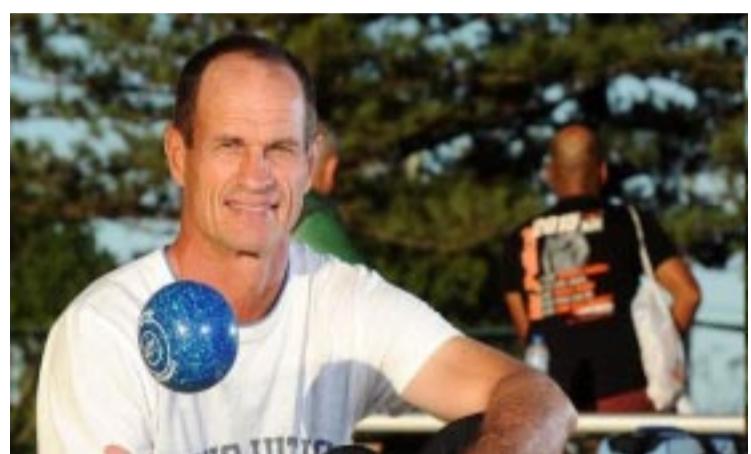
गोण्डा। जिले में अवैध तरीके से चल रहे आधार पेमेंट केन्द्रों पर हो रही जालसाजी से बचने के लिए एएसपी महेंद्र कुमार ने जिले के भारतीय स्टेट बैंक के सीएसपी संचालकों को रविवार को दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ताया जिले में बैंक के ग्राहकों का पेमेंट अवैध तरीके से आधार कार्ड से हो रहा है। ग्राहकों के खातों से अच्छी खासी रकम प्रतिदिन निकल रही है। इसके साथ ही साइबर क्राइम में शातिर चोर शापिंग भी कर लेते हैं। जिले में बढ़ रहे साइबर क्राइम को रोकने के लिए पुलिस टीम के साथ सभी सीएसपी संचालकों को एक साथ आना पड़ेगा। श्री कुमार ने बताया कि जो सीएसपी प्रतिदिन दो लाख का बिजनेस करते हैं वह संचालक अपने केन्द्रों में डिजिटल सीसीटीवी जरूर लगवाए। उन्होंने उपभोक्ताओं को समय समय पर जागरूक करने के साथ साथ ग्राहक किसी को फोन पर बैंक से जुड़ी कोई

गोण्डा। शुक्रवार को जिले के शहर के बीच हाईवे पर जीआईसी के सामने लगा ट्रांसफॉर्मर दोपहर में धू-धूकर जल उठा। करीब घंटे भर तक ट्रांसफॉर्मर तेज लपटों के साथ जलता रहा। लेकिन न बिजली कर्मी पहुंचे न फायर वाहन। ट्रांसफॉर्मर से निकल रही लपटें इतनी तेज थी कि स्टेशन रोड व कच्चरी रोड दोनों तरफ के आवागमन रोक दिए गए। इससे भीषण गर्मी में जहां के तहां वाहन तल्ख धूप में खड़े रहे और लोगों को अधिक परेशानियां उठानी पड़ी। सवा 11 बजे से ट्रांसफॉर्मर में लगी आग की लपटें इतनी तेज होती रही कि इससे आसपास के दुकानदारों में दहशत फैल गई और कई तो अपने दुकानों को बंद करने लगे। करीब 11.45 बजे फायर वाहन के कर्मी लपटों के आगे प

नंबर चार पर बल्लेबाजी को लेकर घोले कैपलर वैसल्स- इस भारतीय खिलाड़ी को आजमाएं

नयी दिल्ली। विश्व कप में भारत का नंबर चार बल्लेबाज कौन होगा? पिछले कुछ समय से चल रही इस चर्चा में दक्षिण अफ्रीका के पूर्व कप्तान कैपलर वैसल्स भी शामिल हो गये हैं और उनका मानना है कि कप्तान विराट कोहली को इस महत्वपूर्ण स्थान पर बल्लेबाजी के लिये उत्तरना चाहिए। वैसल्स ने इसके साथ ही माना कि दक्षिण अफ्रीका 'चोकर्स' के तमगे का हकदार है और जब तक वह आईसीसी का कोई बड़ा टूर्नामेंट नहीं जीत जाता तब तक उस पर यह तमगा लगा रहेगा। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि विराट कोहली नंबर चार स्थान के लिये सबसे उपयुक्त बल्लेबाज रहेंगे। वह इस स्थान पर उत्तरकर पारी को संवार सकते हैं और जरुरत पड़ने पर तेजी से रन भी बना सकते हैं। उनके लिये नंबर चार आदर्श स्थान हो सकता है। कोहली हालांकि नंबर चार पर खास सफल नहीं रहे हैं। अपने करियर में वह अब तक केवल 38 मैचों में ही इस स्थान पर उतरे हैं जबकि नंबर तीन उनका पसंदीदा स्थान है जिस पर वह 166 मैचों में बल्लेबाजी के लिये उतरे हैं। वैसल्स वेब टीवी चैनल 'पावर स्पोर्ट्स' के विश्व कप से जुड़े

कार्यक्रमों की घोषणा के अवसर पर आस्ट्रेलिया से वीडियो कान्फ्रैंसिंग के जरिये संवाददाताओं से बात कर रहे थे। आस्ट्रेलिया के पूर्व तेज गेंदबाज



एंडी बिकेल ने हालांकि माना कि भारत के पास नंबर चार के लिये कई विकल्प हैं लेकिन उन्हें लगता है कि केएल राहुल इस स्थान के लिये सबसे उपयुक्त खिलाड़ी हो सकते हैं।

बिकेल ने कहा कि राहुल अभी अच्छी फार्म में है और नंबर चार की जिम्मेदारी अच्छी तरह से निभा सकता है। टीम में महेंद्र सिंह धोनी है जो एक से छह नंबर तक किसी भी स्थान पर बल्लेबाजी

कर सकता है। विजय शंकर युवा प्रतिभाशाली बल्लेबाज है। कूल मिलाकर भारत के पास नंबर चार के कई विकल्प हैं। यह टीम प्रबंधन के लिये अच्छा

उसकी टीम वनडे में बहुत अच्छी है। इंग्लैंड भी खतरनाक टीम हो सकती है लेकिन उसके खिलाड़ियों को घेरेलू दर्शकों के सामने खेलना है और उन्हें अपनी भावनाओं पर काबू रखना होगा।

वैसल्स ने कहा कि आस्ट्रेलिया तीसरी टीम है जिसकी अच्छी संभावना है। दो महीने पहले तक आस्ट्रेलिया की कोई संभावना नहीं थी लेकिन अब उनकी सबसे मजबूत टीम खेल रही है। इन तीनों के अलावा सेमीफाइनल की चौथी टीम दक्षिण अफ्रीका, न्यूजीलैंड और पाकिस्तान में से कोई एक हो सकती है। आस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका दोनों की तरफ से खेलने वाले वैसल्स ने कहा कि दक्षिण अफ्रीकी टीम जब तक बड़ा टूर्नामेंट नहीं जीत जाती तब तक चोकर्स का तमगा उसका पीछा नहीं छोड़ेगा। उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा कि हां जब तक वे आईसीसी का कोई बड़ा टूर्नामेंट नहीं जीत जाते हैं तब तक उन पर यह 'तमगा' लगा रहेगा। वे इस तमगे के जीत की बहुत अच्छी संभावना है।

1999 है जब वह टूर्नामेंट की सर्वश्रेष्ठ टीम थी। वेस्टइंडीज में ऐसा हुआ। वर्तमान टीम के पास डुलेसिस के रूप में एक अच्छा कप्तान है जो अपने खिलाड़ियों से सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करवाने में सक्षम है।

वैसल्स ने कहा कि दक्षिण अफ्रीका में टीम से काफी अपेक्षाएं हैं लेकिन इस बार विश्व भर में उनसे उतनी अपेक्षाएं नहीं की जा रही हैं। उन्हें खिताब का प्रबल दावेदार नहीं माना जा रहा है। वे अंडरडॉग के रूप में शुरुआत करेंगे लेकिन उनकी टीम में कुछ अच्छे क्रिकेटर हैं और टीम संतुलित है। उन्होंने हालांकि कहा कि टीम को एबी डिविलियर्स की कमी खलेगी जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। वैसल्स ने कहा कि एबी किसी भी टीम के लिये अहम साबित हो सकता है और मुझे लगता है कि उसका टीम में नहीं होना दक्षिण अफ्रीका के लिये बड़ा झटका है। उसकी अनुपस्थिति में हाशिम अमला को अहम जिम्मेदारी निभानी होगी।

गेंदबाजों के दम पर विश्व कप में 'चोकर्स' का तमगा हटाना चाहेगा दक्षिण अफ्रीका

नयी दिल्ली। क्रिकेट में अहम मौकों पर मैच गंवाने के कारण 'चोकर्स' का तमगा पाने वाली दक्षिण अफ्रीकी क्रिकेट टीम 30 मई से इंग्लैंड में शुरू हो रहे विश्व कप में गेंदबाजों के दमखम से साथ इन बड़े टूर्नामेंटों को जीतेगी। उपटन ने कहा, "उन्हें 'चोकर्स' तमगे से दूर भागने की जरूरत नहीं लेकिन उन्हें बस अपने खेल पर पर ध्यान देने की जरूरत है।" इंग्लैंड की हालात



बेहतरीन स्पिनर की जरूरत होगी और ताहिर ने 98 एकदिवसीय में 24 की औसत से 162 विकेट चटकाए हैं। शानदार गेंदबाजी आक्रमण के कारण दक्षिण अफ्रीका सातवें क्रम पर डरफनमौला एंडिले फेलुक्वायो को मौका दे सकता है जिन्होंने 2015 के बाद से 31.3 की औसत से रन बनाने के साथ गेंद से 29.8 की औसत से विकेट चटकाए हैं। एबी डिविलियर्स जैसे अनुभवी मैच विजेता बल्लेबाज के संन्यास के बाद दक्षिण अफ्रीका की गेंदबाजों पर निर्भरता ज्यादा रहेगी। टीम में हालांकि फाफ डु लेसिस, हासिम आमला, विंटन डिकाक, जेपी डुमिनी जैसे अनुभवी बल्लेबाज हैं। डु लेसिस, अमला, डुमिनी, ताहिर और स्टेन अपना तीसरा विश्व कप खेलेंगे जबकि डिकाक और डेविड मिलर दूसरी बार इस टूर्नामेंट में अपना दमखम दिखाएंगे। पिछले विश्व कप के बाद डुलेसिस ने 60.4 की औसत से 2777 रन बनाये और उनकी कप्तानी में टीम ने 13 में से 11 शृंखलाओं में जीत दर्ज की।

विश्व कप में हालांकि पिछले रिकार्ड ज्यादा मायने नहीं रखते। खराब फार्म के बाद भी 36 साल के अनुभवी अमला को टीम में युवा सलामी बल्लेबाज रीजा हैंड्रिक्स की जगह टीम में शामिल किया गया है। अमला ने एकदिवसीय में 27 शतक लगाये हैं और डिकाक के साथ उनकी सलामी जोड़ी सफल रही है। दोनों ने 49 मैचों में 51.96 की औसत से 2442 रन बनाये हैं। युवा एडिन मार्काराम को घेरेलू शृंखला में अच्छे प्रदर्शन के बाद टीम में शामिल किया गया है लेकिन 19 एकदिवसीय में उनका औसत सिर्फ 29 का है। टीम के लिए अच्छी बात यह है कि विश्व कप जैसे बड़े टूर्नामेंट से नस्लीय कोटे को हटा दिया गया है।

कोच जस्टिन लैंगर की गेंदबाजों को सलाह, सपाट पिचों पर गेंदबाजी के लिए चमड़ी मोटी करो

लंदन। ऑस्ट्रेलिया के कोच जस्टिन लैंगर ने कहा है कि विश्व कप के दौरान इंग्लैंड की सपाट पिचों और तेज आउटफील्ड पर अच्छे प्रदर्शन के लिये गेंदबाजों को चमड़ी मोटी करनी होगी। हाल ही में इंग्लैंड और पाकिस्तान के बीच वनडे शृंखला में लगभग हर मैच में 350 का स्कोर बना। लैंगर ने कहा कि गेंदबाजों को बड़ा स्कोर बनाने से रोकने की जिम्मेदारी लेनी होगी। उन्होंने कहा कि आजकल सफेद गेंद से क्रिकेट में बल्लेबाजी को लेकर काफी बात हो रही है। हमारी गेंदबाजी टी20 और वनडे क्रिकेट में आपको चमड़ी मोटी रखनी होगी, खासकर सपाट पिचों और तेज आउटफील्ड पर। लैंगर ने विश्व कप टीम से जोश हेजलयुड को बाहर रखने के फैसले का भी बचाव करते हुए कहा कि उन्होंने हाल ही में ज्यादा वनडे क्रिकेट में नहीं खेला है। पांच बार की चौम्पियन आस्ट्रेलियाई टीम तीन अभ्यास मैच खेलेगी। आखिरी अभ्यास मैच में उसे श्रीलंका से खेलना है जबकि इससे पहले इंग्लैंड से एक अभ्यास मैच होगा। विश्व कप में उसका पहला मुकाबला अफगानिस्तान से है। लैंगर ने कहा कि विश्व कप से पहले अभ्यास मैच होंगे। उन्होंने कहा कि हमने सत्र के आखिर में पाकिस्तान के खिलाफ अच्छा खेला। अब हमें फिर से उसी लय को हासिल करना है। इसके लिये तीन अभ्यास मैच का फार्म होंगा।

भारतीय महिला हॉकी टीम ने पहले मैच में कोरिया को 2-1 से हराया

जिंचियोन। भारतीय महिला हॉकी टीम ने तीन मैचों की द्विपक्षीय शृंखला के पहले मैच में मेजबान दक्षिण कोरिया को 2-1 से हरा दिया। युवा स्ट्राइकर लालरेमिस्यामी ने 20वें और नवानीत कौर ने 40वें मिनट में गोल दाये। दक्षिण कोरिया के लिये शिन हेजेयोंग ने 48वें मिनट में गोल किया। इस साल की शुरुआत में स्पेन और मलेशिया के खिलाफ प्रभावी प्रदर्शन करने वाली भारतीय टीम की शुरुआत मजबूत रही। पहले क्वार्टर में पेनल्टी कार्नर चूकने के बाद भारत ने 20वें मिनट में फील्ड गोल पर बढ़त बनाई। भारत की बढ़त नवानीत ने 40वें मिनट में दुगुनी की। दक्षिण कोरिया को मैच में पांच पेनल्टी कार्नर मिले और आखिरी क्वार्टर में पेनल्टी स्ट्रोक मिला जिनमें से 48वें मिनट में एक

ही पर गोल हो सका। भारतीय गोलकीपर सविता ने शानदार प्रदर्शन किया। भारत के मुख्य कोच शोर्ड मार्सिन ने कहा कि यह हमारा पहला मैच था, सो नतीजा अच्छा रहा। प्रदर्शन और बेहतर हो सकता है। हमने कुछ नये प्रयोग किये और उन पर टीम खरी उतरी। भारत को अब बुधवार को दूसरा मैच खेलना है।



गर्लफ्रेंड संग इंडियाज मोस्ट वॉन्टेड की स्क्रीनिंग पर पहुंचे वरुण, क्रॉप टॉप में नताशा का दिखा स्टाइलिश अंदाज

बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन इंडस्ट्री के एक ऐसे स्टार हैं जिन्होंने आज तक अपने रिलेशनशिप को कभी छुपाया नहीं है। वरुण काफी समय अपनी बचपन की दोस्त और डिजाइनर नताशा दलाल को डेट कर रहे हैं। आए दिन ये दोनों अपनी तस्वीरे सोशल साइट पर वायरल होती रहती हैं। वीरवार रात को एक बार फिर वरुण नताशा के साथ स्पॉट हुए। बता



दें कि दोनों अर्जुन कपूर की फिल्म इंडियाज मोस्ट वॉन्टेड की स्क्रीनिंग पर पहुंचे। इस दौरान वरुण रेड शर्ट और ब्लू डेनिम में हैंडसम लग रहे हैं। वहीं नताशा ब्लैक क्रॉप टॉप और प्रिटिड प्लाजो में स्टाइलिश अंदाज में दिखीं। तस्वीरों में दोनों की जबरदस्त बॉन्डिंग देखने को मिल रही है। दोनों ने मीडिया को मुस्कुराते हुए पोज दिए। वरुण—नताशा की तस्वीरें सोशल साइट पर काफी वायरल हो रही हैं। फैंस उनकी इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं। खबरों के मुताबिक वरुण धवन और नताशा दलाल इस साल शादी के बंधन में बंधने जा रहे हैं। हालांकि वरुण ने इन खबरों से इंकार कर दिया है। उन्होंने कहा इस साल उनके पास बहुत काम है जिसकी वजह से वह इस साल शादी नहीं करेंगे। वर्कफ्रेंट की बात करें तो वरुण की फिल्म कलंक रिलीज हुई है। इस फिल्म में वरुण के अलावा आलिया भट्ट, सोनाक्षी सिंहा, माधुरी दिक्षित, आदित्य राय कपूर और संजय दत्त लीड रोल में हैं। ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई। इसके अलावा वरुण स्ट्रीट डांसर और कुली नंबर 1 में नजर आएंगे।

परफेक्ट बनने के चक्कर में औरतें हो रही हैं इस सिंड्रोम का शिकार, यूं रखें बचाव

औरतें अपनी इमेज को लेकर काफी कॉन्सियर बॉक्स होती हैं। घर हो या दफ्तर हर जगह महिलाएं अपनी परफेक्ट इमेज बनाना चाहती हैं लेकिन इसके कारण वो सुपरवुमेन सिंड्रोम की गिरफ्त में आती जा रही हैं। यह एक तरह का

की महिलाएं हर काम में एकदम फिट बैठना चाहती है। जिंदगी में हर भूमिका को अच्छे से निधाने की लत की वजह से ही महिलाएं सुपरवुमेन सिंड्रोम का शिकार होती जा रही हैं। अगर वो किसी काम में चूक जाए तो खुद को

दोष देने लगती है। इतना ही नहीं, इसके लते तो कभी—कभी महिलाएं डिप्रेशन का शिकार होती जा रही हैं। इन महिलाओं को अधिक खतरा

हाउसवाइफ, नई मांओं, कामकाजी महिला हो या सोशल एक्टिविस्ट, यह सिंड्रोम किसी भी महिला को हो सकता है। शोध के अनुसार, पढ़ाई में परफेक्ट बनने के चक्कर में 13 से 18 साल की लड़कियां भी इस सिंड्रोम से गुजर रही हैं।

सुपरवुमेन सिंड्रोम के लक्षण
—एक परफेक्ट महिला की इमेज बनाकर रखना
—तारीफ सुनने के लिए लोगों को खुश रखना।

—सर्वगुण सम्पन्न होने की भावना
—किसी से ज्यादा बात ना करना
—दूसरों का ध्यान अपनी तरफ

मानसिक अवसाद है, जो परफेक्ट दिखने की होड़ में लगी महिलाओं में देखने को मिल रहा है। परफेक्ट दिखने का जुनून महिलाओं को धीरे—धीरे इस अवसाद की ओर धकेल रहा है। चलिए आपको बताते हैं कि क्या है यह सिंड्रोम और कैसे करें इससे बचाव।

क्या है सुपरवुमेन सिंड्रोम

एक्सपर्ट के मुताबिक, घर—परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर करियर में कोई ऊंचा मुकाम पाना हो, आजकल



मानसिक अवसाद है, जो परफेक्ट दिखने की होड़ में लगी महिलाओं में देखने को मिल रहा है। परफेक्ट दिखने का जुनून महिलाओं को धीरे—धीरे इस अवसाद की ओर धकेल रहा है। चलिए आपको बताते हैं कि क्या है यह सिंड्रोम और कैसे करें इससे बचाव।

क्या है सुपरवुमेन सिंड्रोम

एक्सपर्ट के मुताबिक, घर—परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर करियर में कोई ऊंचा मुकाम पाना हो, आजकल

जैकलीन फर्नार्डीज ओटीटी स्पेस में कदम रखने वाली बनी पहली अभिनेत्री

बॉलीवुड की सबसे अधिक चर्चित अभिनेत्रियों में से एक और कमर्शियल सिनेमा का जाना माना नाम, जैकलीन फर्नार्डीज ने अपनी आगामी वेब फिल्म के साथ डिजिटल प्लेटफॉर्म में कदम रखते हुए अपनी सफलता में एक और पंख जोड़ लिया है। जैकलीन फर्नार्डीज अब ओटीटी स्पेस में कदम रखने वाली पहली मैनस्ट्रीम अभिनेत्री बन गई हैं और इस खबर ने अभी से प्रशंसकों उत्साहित कर दिया है। ऑन—स्ट्रीन उपस्थिति और सोशल मीडिया पर सबसे अधिक फॉलोवर्स के साथ अपनी जगह बनाने वाली अभिनेत्री जैकलीन ने डिजिटल डेब्यू के साथ एक बार फिर अपने प्रशंसकों को आश्चर्यचकित कर दिया है। अभिनेत्री अपने पहले ओटीटी प्रोजेक्ट में एक सीरियल किलर की भूमिका निभाने के लिए पूरी तरह से तैयार है और इस घोषणा से प्रशंसकों का उत्साह सातवें आसमान पर है।

अब तक अपने खूबसूरत लुक और स्टाइल स्टेटमेंट के साथ प्रशंसकों का दिल जीतने वाली जैकलीन फर्नार्डीज अब एक हत्यारे की भूमिका को निबंधित करने के लिए तैयार है। जनता के बीच व्यापक लोकप्रियता और सोशल मीडिया पर उनके प्रभाव के कारण, एक प्रमुख पत्रिका जिसने पहले अभिनेत्री को कवर पेज के लिए साइन किया था, वह अब अभिनेत्री के साथ एक डिजिटल कवर के लिए तैयार है। जैकलीन फर्नार्डीज मिसेज सीरियल किलर के साथ डिजिटल की दुनिया में अपना पहला कदम रखने जा रही हैं। अभिनेत्री वर्तमान में सुर्खियों में बनी हुई है क्योंकि वह किक 2 के साथ सलमान खान और साजिद नाडियाडवाला की फ्रेंचाइजी में वापसी करेंगी।



खींचना

—कम आत्मसम्मान होना
—परफेक्ट बनने की ज्यादा कोशिश करना

सेरोटोनिन हो सकता है कारण

एक्सपर्ट की मानें तो महिलाओं में इस सिंड्रोम की एक वजह सेरोटोनिन नामक तत्व भी है। यह एक ब्रेन कोमिकल है, जो उदासी को दूर करके व मूड को अच्छा बनाकर उसे तनावग्रस्त होने से बचाता है। मस्तिष्क में सेरोटोटोनिन की कमी पूरी करने के लिए आप दवाइयों और एस्ट्रोजन बढ़ाने वाले फूड का सेवन कर सकते हैं।

ऐसे करें बचाव

आत्म—अनुशासन है जरूरी

इस सिंड्रोम से बचने के लिए आत्म—अनुशासन कारगर साबित हो सकता है। घर और ऑफिस के लिए अनुशासन निकालने के साथ खुद को भी उत्सुक नहीं होने से बचाता है। इस दौरान आप वो सब काम करें, जिससे आपको खुशी मिले।

प्राथमिकताओं को करें सुनिश्चित

एक वक्त में हर काम कर पाना या हर फैल्ट में परफेक्ट हो पाना किसी के लिए भी संभव नहीं है। ऐसे में अपनी प्राथमिकताओं को कम करें और जरूरी चीजों पर ध्यान दें। जैसे कि

अगर आप अभी—अभी मां बनी हैं तो यह समय पूरी तरह अपने बच्चे व मातृत्व को दें और ऑफिस वर्क को अवॉइड करें।

उम्मीदों को करें सीमित

भारतीय समाज में सिर्फ आसपास के लोग ही नहीं बल्कि खुद महिलाओं को भी स्वयं से कुछ ज्यादा ही उम्मीदें होती हैं। जो पूरी ना होने पर सुपर वुमन सिंड्रोम जैसी मानसिक बीमारी को जन्म देती है। ऐसे में ये समझना बहुत जरूरी है कि आपकी अपनी भी कुछ सीमाएं हैं और आप हर काम नहीं कर सकती। अपने हिस्से उतना ही काम लें, जितना आपके लिए संभव हो।

दूसरों की मदद लेना

परफेक्ट दिखने के लिए अक्सर महिलाएं दूसरों की मदद लेने से हिचकिचाती हैं लेकिन ऐसा करना बिल्कुल गलत है। अगर आपका वर्कलोड अधिक हो तो मदद मांगने से बिल्कुल ना हिचकिचाएं, फिर चाहे बात ऑफिस की हो या घर की। साथ ही ना कहना भी सीखें। अगर आपने यह गुण सीख लिया तो बहुत सी समस्याओं व बीमारियों से बची रहेंगी।

दिनचर्या में बदलाव

घर और ऑफिस के काम के चक्कर में महिलाएं ना सही आहार लेती हैं और ना ही व्यायाम करती हैं, जोकि इस सिंड्रोम का सबसे बड़ा कारण है। ऐसे में अपनी डेली लाइफ में व्यायाम, खासकर योगा को जगह दें। इससे दिमाग में हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं, जिससे आप खुद को अधिक उर्जावान व खुश महसूस करती हैं।

स्वस्थ डाइट भी है जरूरी महिलाओं को अपने डाइट चार्ट में जरूरी पोषक तत्व जैसे ओमेगा-3, विटामिन्स, जिंक, प्रोटीन, कैल्शियम आदि शामिल करना चाहिए, ताकि वह स्वस्थ रहें। इसके लिए अपनी डाइट में हरी सब्जियां, फल, ओट्स, बीन्स, अंडा, दूध, नट्स, ब्रोकली, पालक, चिकन या मछली और गाजर जैसी चीजों का सेवन करें। साथ ही शराब, जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से परहेज करें।

अच्छी नींद भी है जरूरी पूरा दिन काम करने के बाद आप देर रात तक काम या मोबाइल में ही उलझी रहती हैं। मगर शरीर व दिमाग को आराम देने के लिए जरूरी है कि आप 7-8 घंटे की नींद लें। ऐसे में रात को ज्यादा देर तक मोबाइल का यूज करने की बजाए सो जाए।

प्रिंट्स गाटा सं0:25 लोलेपुर सुलतानपुर उ0.प्र0. से मुद्रित तथा सलीमपुर ग्रेन्ट, पो0 व थाना

कपिल देव शुक्ला, मो0 9415739288, 9721748962 सह संपादक : अंकित “राधे”

E-mail: kdshukla.79@gmail.com, वेबसाइट : www.kdnewslive.in समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र सुलतानपुर न्यायालय होगा।